

ちよっこしい話

木島病院報

新しい年号の始まりに当たって

院長 竹内 尚人

新年号 Vol. 95

平成 31 年 1 月発行
発行：木島病院新聞委員会



新年あけましておめでとうございます。昨年は自然災害の多い年でしたが、新天皇のご即位、新しい年号の始まりとなる今年はどうなるのでしょうか。

当院にとって昨年は、2月に石川晴菜選手の平昌オリンピック出場、4月にはDPCの採用と大きなことがありました。

今年6月に松寺に移転して25周年の節目を迎えます。平成6年6月に「元気になるための病院」という理念で開業して以来、四半世紀が経ちました。多くの方々のおかげで、病棟本体から始まり、10年ごとくらいにリハビリ棟、アスレチック棟と広げて来れました。スタッフ8人で始まったリハビリも今は60人と大きく拡充でき、手術も年間1300件余行っています。これまで支えてくださった多くの患者さん、地域の方々、そして多くの医療関係者の方々に改めて御礼申し上げます。

さらに四半世紀経った時、木島病院はどうなっているのでしょうか。私の時代ではなくなっています。今のように整形外科を中心とした「元気になるための病院」として急性期の医療を提供できているのでしょうか。長く安定して急性期の医療を提供できる体制を作るために、昨年からは職員の意識改革につながるような講習会を、先ず管理職対象に数多く行い、今年は全職員に広げていきたいと計画しています。これは目に見える改革ではないですが、今こそ必要な取り組みと考えています。

新しい年号に変わる今年、新しい年代になっても「元気になるための病院」として、安心安全な医療をこれからも長く提供できるように研鑽していきたいと考えています。今年もよろしくお願いいたします。





石川さん近況!! (H30.12月現在)

木島病院所属アルペンスキーヤー 石川 晴菜

こんにちは!みなさんお元気ですか? 私はシーズン真っ只中です!

オーストリア、フィンランド、アメリカでの4レースを終え、次はフランスでの2レースを控えています。今は1週間フィジカルトレーニングを行い、この後に雪上トレーニング、そしてレースに臨むプランです。

4レースを振り返って難しく感じたのが、初めて滑るレースコースの戦略を練る事です。斜度・ウェーブ・雪質・スピード感、全てが毎回違う状況で勝負するのがアルペンスキーです。レース前日に2本レースコースを滑る事が出来ますが、その2本でどれだけコースを分析できるかが重要で、とても難しく感じました。

☆レース結果☆

- 10/28 オーストリアワールドカップ 28位
- 11/17 フィンランドワールドカップ 2本目進出ならず
- 11/24・25 アメリカワールドカップ 2本目進出ならず

これからまだまだ続くので、しっかり感じたことを活かしてこの後も頑張ります!(^_^)



金沢マラソン新規追加カルテ

作業療法士 桂 靖典



「本来、マラソン前日はお酒を控えることがセオリーだが、前日は職場後輩の結婚式の為、お祝いの席でお酒など断れるはずも無く、しっかりとお酒を頂き帰路に着く。

翌平成30年10月28日(土)9時、スタートの号砲が広坂に鳴り響く。前日のお酒の影響は皆無、いたって体調は万全、目標は食べまっしステーションの完食と、タイムは5時間半。順調に走り続けるも鬼門の10km 地点で股ズレが発生し痛み出現。直後に走りつつ木島病院のにぎやかし隊へワセリン準備依頼のメールを送信。その後は痛みに耐えながらも、14kmスギヨのカニカマ、19km百万石の和菓子を順調に摂取、20kmの8番ラーメンを走りつつ食べたところ、ムセるハプニング発生。しかし立て直し、28kmのいなり寿司、おしるこを摂取。30km手前、にぎやかし隊に立ち寄りワセリンを塗ろうとするも、メールが迷惑メールと勘違いされ、ワセリンが無くそのまま走り続ける。31km 金沢カレー、36km スイーツを無事に摂取し、後は完走を目指す。ゴールタイムは何故か自己ベストの4時間25分22秒。この結果は前日に幸せのお裾分けを頂いたこと、沿道の声援のお陰と実感し、満足感に

満たされ帰路に着く。」

マラソンは本当に色々な事に気づかせてくれる素晴らしいものだと思います。是非とも皆さんも一度は参加されてみてはいかがでしょうか? 次年度は2019年10月27日開催です! まずは申し込んでみてください☆





風邪と抗生剤

副院長 竹内 洋子



今回は「風邪」のお話です。

- (1)風邪とは 鼻、のど、のどの奥の急性感染症の総称で、気管支に広がっている事も多いです。
- (2)原因は約90%がウイルス、残り10%がマイコプラズマやクラミジア等ウイルス以外の微生物です。(ウイルスもマイコプラズマもクラミジアも細菌ではありません)

- (3)肺炎との関係は 風邪ウイルス(約200種類)が気管支粘膜を痛めると口の中の常在菌(肺炎球菌等の細菌)が肺の中に侵入しやすくなり肺で細菌が増殖すると肺炎になります。
- (4)抗生剤(抗菌薬)は必要か…ウイルスに抗生剤は効きません。

「風邪に抗生剤が効く」と思っている方が多いのではないのでしょうか。次の理由で抗生剤がしばしば処方されました。①細菌が原因の可能性がわずかにあるかも ②肺炎予防がしたい

しかし、肺炎を予防したり風邪が早く治る、というデータは無いのです。抗生剤を使うほど細菌は薬に負けまいと強くなり「耐性菌」が誕生します。2017年に「抗菌薬適正使用の手引き」が厚生省から公表されました。私達は心して抗生剤を処方しなくてはなりません。

スポーツナース講習会

看護師 大門 百合



第3回目のスポーツナース講習会が開催されました。前年の11/11と、今年の1/20の計2回に分かれて行われました。今回からは病院の体育館を使用し、広々とした空間の中で講習を受けることが出来るようになりました。会には55名と大勢の看護師が参加します。講義内容は「歯科・テーピング・呼吸器疾患・栄養・整形外科疾患・頭部外傷・創傷治癒・ドーピング・心疾患・小児・熱中症・低体温」。また、講義だけではなく実践・実技も含まれています。講義内容には事例が多く盛り込まれており、実際の現場に出ているようで想像しやすくなっています。

多くの看護師がスポーツ現場に出るにあたり、不安を強く感じています。少しでも不安が軽減でき、実際にスポーツ現場で活躍できるようお手伝い出来れば良いと思っています。





避難訓練

消防委員会 理学療法士 小山 晃生

昨年10月12日に秋の避難訓練が行われました。当院では1年間で2回、避難訓練を実施しており、当年2回目の避難訓練が行われました。今回の避難訓練では、避難器具を使用した

避難訓練を行い、避難器具の操作確認や実演訓練を行いました。北陸総合防災センターの方に立ち会って頂き、救助袋や避難はしごを実際に操作し確認を行いました。

救助袋の出し方や設置の仕方は、文面や説明会だけでは操作方法は理解できず、実際に操作することで理解が深まると思います。もしも火災が起きた時、適切な対応で患者さんの安全や職員自身の安全も守れるよう、今後も訓練を継続していきます。皆さんも緊急時のことを考え、ご自宅や職場の避難経路や避難はしごの位置の確認をしておきましょう。



～おせち料理～

管理栄養士 山崎 杏奈

あけましておめでとうございます。皆様のご家庭ではどのようなおせち料理で新年を迎えられましたか？今では正月料理を意味するおせち料理ですが、もともとは節句(五穀豊穡・無病息災・子孫繁栄などを祈り、神様へお供え物をしたりする行事)の食べ物で、おせち料理の起源は弥生時代に遡ります。このような歴史のあるおせち料理ですが、中でも「黒豆・田作り・数の子」の三品は、豊作と家内繁栄を願う正月の縁起物の祝い肴で、三酒肴ともいい、松の内(お正月飾りを飾っておく期間)に訪れる客をもてなすときに、屠蘇(正月に飲む縁起物の酒)の肴として欠かすことができません。現在では、この祝い肴の三品を用意して屠蘇をしきたりどおりに祝えば、正月料理は伝統的な和風のをそろえなくとも、洋風や中華風のもので祝ってもいいとされています。また、おせち料理を重箱に詰めることにも「めでたさが重なる」ようにとの願いが込められています。そして、それ以外にも重箱に詰めることで「場所をとらない」「お客様に振舞いやすい」という古人の知恵も秘められています。このような歴史のある縁起物のおせち料理は家族みんなで味わいながら、伝え残したいものですね。



地域交流会



地域交流委員 北野 美雪

当院の理念とする、地域の皆様に親しまれる病院をめざして、平成18年より始めた地域交流会も、35回目になりました。今回(平成30年11月17日)は「健康維持は口から」というテーマで、当院歯科医師、齊木康正による講演と、浅野川中学校吹奏楽部による演奏会を行いました。

「舌」は、口の中に入った食物を歯で噛めるように移動させ、柔らかくなったらまとめて喉に送り込むなど、口の中で絶妙に動き、大活躍しています。食べ物をおいしいと感じるところでもあり、またお喋りするにも重要な働きをします。「生活」という字には「舌」が入っています。改めて大事な身体の器官だということ学びました。その後、歯科衛生士の指導により、舌を鍛える為の健口体操を行いました。中学生から高齢者まで、参加者全員で楽しく行うことができました。

浅野川中学校吹奏楽部の演奏会は、今回で3回目です。津軽海峡冬景色・YMCA・ディズニー挿入歌ほか、どれも素晴らしい演奏で、素敵な時間となりました。

次回は新しい年号になった5月頃に、開催の予定です。皆様の参加をお待ちしております。



介護センターだより

「紅葉狩り」



理学療法士 樋口 武史

きじま在宅介護センターの通所リハビリテーションでは、春にはお花見、夏には県庁の展望台に行くなど季節等に合わせて外出レクリエーションを行っております。今回は、卯辰山の専光寺さんや奥卯辰山県民公園へ紅葉狩りに行きました。今回の冬は寒くなるのが少し遅く、色付きがまだ十分とは言えないものの、とても綺麗で利用者の皆様はとて楽しんでおられました。

また、この外出レクリエーションは、歩行リハビリテーションの一環としても行っております。普段は介護センター内でリハビリを行っていますが、こうして時折違う場所で綺麗な景色を見ながら行う事によって気分転換を図り、また改めて積極的にリハビリに取り組んでもらっています。

今後もこのようなレクリエーションで楽しくリハビリを行い、利用者様の身体機能や能力の維持・向上を図ってまいります。



職員リレー紹介

いしさか てつ や
柔道整復師 石坂 哲哉 さん



出産報告!!

皆さんこんにちは、柔道整復師の石坂です。昨年10月2日に第1子となる長女が無事に生まれました。初めて産声を聞いたときは安心や嬉しさという感動の他に、父親になったんだという責任感を感じました。名前は『朱莉(あかり)』で、由来は秋生まれなので秋っぽいのと、朱莉という漢字に、明るく人を癒したり優しくしたり包容力がある人という意味があるので、そんな女性になってほしいと妻が提案し、自分は2つ返事で『OK』と答えました。生まれて2か月過ぎましたが、日に日に顔が変わっていく感じがして、ときどき妻と自分にも似てないんじゃないか？誰の子や？

と思うこともありますが、お互い見比べては楽しんでます。また、最初はなかなか懐いてくれなかったですが、今では自分が風呂担当で、風呂に入っている時の気持ちよさそうな表情に毎日癒されています。まだ先ではありますが、将来何をやるのかなあと想像したりして、女の子なので女の子っぽい華やかなこともいいですが、自分がスポーツ好きなので、一緒に運動するのもいいなと想像を膨らませています。今後も一つ一つ出来ることが増えてきて、そのたびに新しい表情を見せてくれることに期待しています。



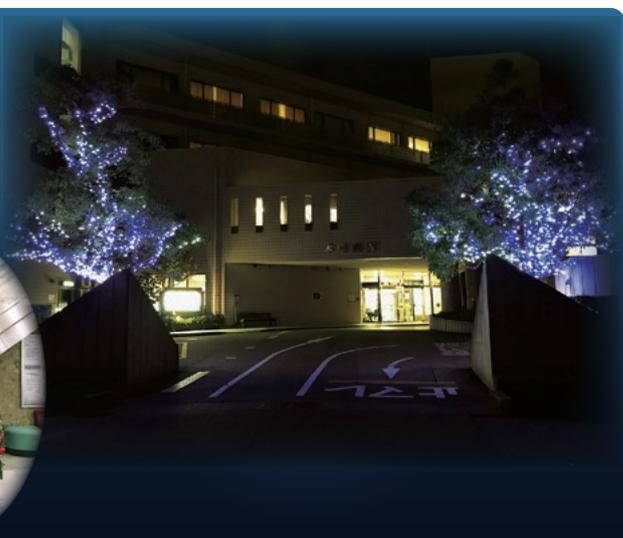
イルミネーション

医事課 横谷 莉菜

みなさんお気づきだとは思いますが、当院では冬の時期にツリーの設置や、病院の駐車場脇の樹木を装飾しています。今年のライトは青色と白色の2色で、シンプルではありますがとても綺麗で見ると癒されますね♪

この時期、様々な場所でイルミネーションを見る機会があると思います。

身近な当院のイルミネーションもご覧になってみてください。



編集後記

明けましておめでとうございます。新年を迎えてみなさんはいかがお過ごしでしょうか。

2019年は平成から新しい時代へと変わる年ですね。少し寂しい気もしますが、歴史的な瞬間を経験出来ると思うととても感慨深いです。新しい目標を立てて、2019年も元気に頑張りましょう。(新聞委員一同)

木島病院

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111
FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>